


学校給食献立表

平成28年10月分

大東市教育委員会

日曜日	献立名	赤			黄		緑			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		血や肉に なるもの	力や体温に なるもの	からだのちようしを ととのえるもの								
3月	ごはん 秋のみそ汁 煮びたし かつおそぼろ	牛乳 ☆牛乳、みそ、にぼし、こんぶ、 ぶたにく、がんもどき、かつお、 けずりぶし	☆牛乳、みそ、にぼし、こんぶ、 ぶたにく、がんもどき、かつお、 けずりぶし	こめ、さつまいも、さとう、 あぶら	えのきたけ、しめじ、まいたけ、 はくさい、にんじん、青ねぎ、 土しょうが、	641	25.9	2.3				
4火	中華風かやくごはん トック はるまき	牛乳 ☆牛乳、ぶたにく、とりにく、 ☆たまご、☆はるまき	☆牛乳、ぶたにく、とりにく、 ☆たまご、☆はるまき	こめ、あぶら、☆ごまあぶら、 トック、☆ごま	にんじん、たけのこ、もやし、 干ししいたけ、土しょうが、 青ねぎ	699	24.2	3.2				
5水	青菜わかめごはん ちゃんこ煮 じゃがいも炒めあえ	牛乳 ☆牛乳、☆ミートボール、さけ、 とうふ、うすあげ、けずりぶし、 わかめ	☆牛乳、☆ミートボール、さけ、 とうふ、うすあげ、けずりぶし、 わかめ	こめ、じゃがいも、あぶら、 ☆バター	青な、はくさい、ピーマン だいこん、にんじん、白ねぎ、	573	22.1	2.6				
6木	バーカーパン たまごスープ おからコロケ キャベツソテー バックソース	牛乳 ☆牛乳、☆たまご、☆チーズ、 ハム、☆おからコロケ	☆牛乳、☆たまご、☆チーズ、 ハム、☆おからコロケ	☆バーカーパン、☆パンこ、 あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ	603	23.8	2.8				
7金	ごはん 春雨のひき肉炒め 大根のスープ ヨーグルト	牛乳 ☆牛乳、あいびきにく、 ベーコン、☆ヨーグルト	☆牛乳、あいびきにく、 ベーコン、☆ヨーグルト	こめ、はるさめ、あぶら、 さとう、☆ごまあぶら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 たけのこ、干ししいたけ、 青ねぎ、土しょうが、だいこん	688	22.5	1.9				
11火	ハニーパン かぼちゃのポタージュ しゃぶしゃぶ風サラダ ごまドレッシング	牛乳 ☆牛乳、ぶたにく	☆牛乳、ぶたにく	☆ハニーパン、あぶら、 ☆バター、☆こむぎこ、 ☆なまクリーム、 ☆ごまドレッシング	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 パセリ、キャベツ、ピーマン	612	21.0	2.3				
12水	くりごはん けんちん煮 みそ汁	牛乳 ☆牛乳、とりにく、とうふ、 わかめ、うすあげ、けずりぶし、 みそ	☆牛乳、とりにく、とうふ、 わかめ、うすあげ、けずりぶし、 みそ	こめ、くり、さといも、あぶら、 ☆ごまあぶら、さとう	だいこん、れんこん、にんじん、 えのきたけ、青ねぎ	574	23.5	3.0				
13木	ベビーパン スパゲティミートソース 洋風野菜炒め	牛乳 ☆牛乳、あいびきにく	☆牛乳、あいびきにく	☆ベビーパン、☆スパゲティ、 あぶら、オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく、 グリーンピース、土しょうが、 キャベツ、ホールコーン、 トマトケチャップ	612	23.7	2.2				
14金	ごはん 中華スープ 豚キムチ	牛乳 ☆牛乳、とりにく、ぶたにく、 カットすりみ、のり	☆牛乳、とりにく、ぶたにく、 カットすりみ、のり	こめ、あぶら、☆ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 もやし、青ねぎ、はくさい、 にら、キムチ	551	25.5	1.8				
17月	ごはん やっこ煮 きんぴらごぼう ふりかけ	牛乳 ☆牛乳、とうふ、ぶたにく、 けずりぶし	☆牛乳、とうふ、ぶたにく、 けずりぶし	こめ、こんにやく、あぶら、 さとう、☆ごまあぶら、☆ごま、 ふりかけ	はくさい、にんじん、白ねぎ、 ごぼう	569	22.3	1.6				
18火	黒糖パン 魚のオイスターソース炒め わかめスープ	牛乳 ☆牛乳、ホキ、とりにく、 とうふ、わかめ	☆牛乳、ホキ、とりにく、 とうふ、わかめ	☆こくとうパン、かたくりこ、 ☆ごまあぶら、はるさめ、 あぶら	キャベツ、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、グリーンアスパラ、 干ししいたけ、土しょうが	579	25.9	2.6				
19水	ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 大豆ちりめん	牛乳 ☆牛乳、ぶたにく、とうふ、 こんぶ、けずりぶし、さば、 大豆華(繊維)、しらすばし、 みそ	☆牛乳、ぶたにく、とうふ、 こんぶ、けずりぶし、さば、 大豆華(繊維)、しらすばし、 みそ	こめ、さといも、かたくりこ、 さとう、あぶら	だいこん、にんじん、青ねぎ、 土しょうが	646	29.4	2.4				
20木	フィンガーパン あんかけうどん ファイバーかきあげ アーモンドチーズ	牛乳 ☆牛乳、とりにく、かまぼこ、 ハム、こんぶ、けずりぶし、 大豆(水煮)、ひじき、 ☆チーズ	☆牛乳、とりにく、かまぼこ、 ハム、こんぶ、けずりぶし、 大豆(水煮)、ひじき、 ☆チーズ	☆フィンガーパン、☆うどん、 かたくりこ、さつまいも、 ☆ごま、☆こむぎこ、あぶら ☆アーモンド	にんじん、えのきたけ、青ねぎ、 はくさい、干ししいたけ、 土しょうが、さんどまめ	629	28.4	3.1				
21金	えびピラフ はくさいのクリーム煮 豆乳杏仁どうふ	牛乳 ☆牛乳、☆えび、ベーコン、 ☆うずらたまご	☆牛乳、☆えび、ベーコン、 ☆うずらたまご	こめ、じゃがいも、☆こむぎこ、 ☆バター、あぶら、 ☆なまクリーム、 とうにゅうあんにかんてん	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 はくさい、もも、りんご、みかん	670	22.8	2.4				
24月	麦ごはん カレースチュー ごぼうサラダ ノンエッグマヨ	牛乳 ☆牛乳、牛にく、まぐろ	☆牛乳、牛にく、まぐろ	こめ、おおむぎ、じゃがいも、 あぶら、☆カレールウ、 ノンエッグマヨ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 土しょうが、ごぼう	629	21.0	2.1				
25火	コッペパン いりどうふ ちくわフライ マーガリン	牛乳 ☆牛乳、あいびきにく、とうふ、 ☆たまご、ちくわ、☆チーズ	☆牛乳、あいびきにく、とうふ、 ☆たまご、ちくわ、☆チーズ	☆コッペパン、☆こむぎこ、 さとう、☆パンこ、あぶら、 ☆マーガリン	たまねぎ、にんじん、 土しょうが	752	30.0	2.6				
26水	ごはん いそ煮 おひたし のりの佃煮	牛乳 ☆牛乳、ぶたにく、ひらてん、 がんもどき、ひじき、 けずりぶし、のりのつくだに	☆牛乳、ぶたにく、ひらてん、 がんもどき、ひじき、 けずりぶし、のりのつくだに	こめ、じゃがいも、こんにやく、 さとう、☆ごま、あぶら	にんじん、ほうれんそう、 はくさい	587	22.3	2.1				
27木	アップルパン コーンクリームスープ まぐろのケチャップあえ	牛乳 ☆牛乳、ベーコン、まぐろ	☆牛乳、ベーコン、まぐろ	☆アップルパン、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ☆なまクリーム、	ホールコーン、たまねぎ、 スイートコーン、にんじん、 パセリ、トマトケチャップ	735	31.7	2.9				
28金	かやくごはん かきたま汁 五目豆 みかん	牛乳 ☆牛乳、牛にく、とりにく、 ちくわ、うすあげ、☆たまご、 こんぶ、けずりぶし、だいず	☆牛乳、牛にく、とりにく、 ちくわ、うすあげ、☆たまご、 こんぶ、けずりぶし、だいず	こめ、こんにやく、じゃがいも、 ☆ふ、かたくりこ、さとう	にんじん、ごぼう、たまねぎ、 青ねぎ、みかん	595	24.9	2.4				
31月	鶏そぼろ丼 豚汁	牛乳 ☆牛乳、ぶたにく、みそ、 うすあげ、けずりぶし、 とりひきにく	☆牛乳、ぶたにく、みそ、 うすあげ、けずりぶし、 とりひきにく	こめ、さつまいも、あぶら、 さとう	にんじん、だいこん、青ねぎ、 たまねぎ、さんどまめ、 土しょうが	665	26.4	2.1				

<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 食育の日 10月19日(水) </div> 		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	塩分 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
	平均栄養摂取量	630	24.9	29	357	2.3	246	0.47	0.56	24	3.7	2.4
学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	エネルギーの 25~30% 以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

☆学校給食の食材料は、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月きちんと入金しましょう。